

Preguntas frecuentes

[Información general del retiro](#)

[Inscripción](#)

[Lista de espera](#)

[Cancelaciones](#)

[Conducta durante el retiro](#)

[Alojamiento](#)

[Comida](#)

[Qué traer](#)

[DIRECCIÓN:](#)

[INDICACIONES PARA LLEGAR MANEJANDO.](#)

[Aeropuerto y Servicio de Traslado desde el Aeropuerto](#)

Dirección e instrucciones para llegar a IRC

Insight Retreat Center. 1906 Glen Canyon Rd., Santa Cruz, CA 95060 — [E-Mail](#) – 831-430-9198.

- [Instrucciones para llegar manejando](#)
- [Aeropuertos y servicios de transporte](#)
- [Carpooling](#)

Información general del retiro

- **¿A qué hora empiezan y terminan los retiros?** Habitualmente, el periodo de registración (check-in) es de 2 a 4 pm, luego sigue una sesión de bienvenida y orientación a las 4.30 pm. El retiro generalmente termina a la 1 pm del último día. Los horarios específicos de su retiro están indicados en el material de inscripción y en el sitio web de IRC.
- **¿Cómo es un día típico de retiro?** Todos los retiros son en silencio excepto aquellos en que se indica que no lo son. El programa diario varía de retiro a retiro. Sin embargo, un día típico consiste en lo siguiente:
 - Campana para despertarse: 5.30 o 6 am
 - Períodos de 45 minutos de meditación sentados, alternados con períodos de 45 minutos de meditación caminando
 - Instrucciones de meditación y charla sobre el Dharma
 - Desayuno, almuerzo y una cena liviana son proporcionadas por el Centro
 - Además, a lo largo del día hay disponibles huevos duros, pan, manteca de maní o almendra, frutas y cereal

- Un período de trabajo en silencio; generalmente este período se utiliza para realizar tareas en la cocina y para limpiar áreas comunes dentro o fuera del edificio.
- Discusión individual o grupal sobre la práctica de meditación con el (los) maestro(s)
- Descansar e irse a dormir: 9.30 pm. El hall de meditación permanece siempre abierto para aquellos que deseen continuar con su práctica
- **¿En qué consisten las discusiones con los maestros?** Algunas veces llamadas *entrevistas*, son una oportunidad para discutir la práctica de la meditación y la experiencia del retiro con un maestro. Pueden llevarse a cabo en pequeños grupos o en forma individual con el maestro.
- **¿En qué consiste el trabajo en silencio?** Es un periodo de 40 minutos de trabajo diario que se realiza como práctica de meditación. Los trabajos incluyen ayudar a preparar la comida, limpiar la cocina, limpiar el edificio y mantener el predio. Estos trabajos son pre-asignados. Además, hay un periodo de trabajo de 15-20 minutos que todo el mundo realiza al mismo tiempo para colaborar con el mantenimiento del centro; esta actividad se llama “Servicio de la Sangha”.
- **¿Puedo llegar más temprano el día que comienza el retiro?** Planee llegar durante el período de registración (check-in), a no ser que haya acordado algún arreglo especial de antemano.
- **¿Qué sucede si necesito cancelar?** Notifique al Administrador lo antes posible. Vea la [sección de cancelación](#) para más información.
- **¿Me puedo quedar noches extras antes o después del retiro?** A veces es posible. Por favor consulte con el Administrador.
- **¿Puedo asistir parcialmente al retiro?** Se espera que asista al retiro en su totalidad. Las solicitudes para empezar tarde o terminar antes deben ser aprobadas por el (los) maestro(s) antes del retiro.
- **¿Hay algún número telefónico al cual me puedan contactar durante el retiro en caso de emergencia?** Aunque nadie conteste, los managers se fijan si hay mensajes regularmente. El número es **831 430-9198**.
- **¿Puedo practicar yoga durante el retiro?** Puede practicar yoga pero no lo haga en el hall de meditación o en el hall para meditar caminando. Hay un conjunto de espacios apropiados para hacer yoga, incluyendo muchas de las habitaciones. Hágalo con atención plena para evitar distraer a sus compañeros yogis.
- **¿Me pueden enviar un paquete mientras esté en el retiro?** Para recibir un paquete durante el retiro, por favor informe al manager del retiro. Enviarlo a: Insight Retreat Center – 1906 Glen Canyon Rd., Santa Cruz, CA 95060.
- **¿Puedo participar del retiro en forma no residencial?** El(los) maestro(s) determina(n) si van a aceptar participantes no residenciales para cada retiro. Por favor contacte al Administrador si usted está solicitando este arreglo.
- **¿Puedo acampar?** No existe camping disponible en este momento.
- **¿Cómo funciona la lista de espera?** Cuando un retiro se llena, se empieza una lista de espera. Si ocurre una cancelación, el primer participante en la lista de espera es notificado. Para ser quitado de la lista de espera, por favor contacte al Administrador – la información para contactarlo aparece en el email que recibió al inscribirse.
- **¿Cómo me agrego a una lista de espera para un retiro que está lleno?** Inscríbese a través de la página web y realice el depósito. El Administrador lo va a agregar a la lista de espera y le va a proporcionar información de su estatus. Su depósito es reembolsable.

- **¿En qué consiste el sorteo para entrar al retiro?** Cuando las inscripciones durante las primeras tres semanas exceden el espacio disponible, se utiliza un sorteo para seleccionar a los participantes. Aquellos que no son seleccionados se agregan a una lista de espera. La gente puede inscribirse en un retiro en cualquier momento durante los cuatro meses del periodo de inscripción.
 - Si una persona no sale sorteada después de haberse inscrito en un retiro, la probabilidad de ser aceptada aumenta con cada retiro en que se inscribe posteriormente. [Haga click aquí para saber cómo funciona la lotería.](#)
- **¿Está permitido acostarse durante las meditaciones en el hall de meditación?** Sí, si tiene un problema médico o físico que lo requiera. Por favor discuta este asunto con el(los) maestro(s) del retiro.
- **¿Puedo usar mi audífono? ¿Hay algún lugar para enchufarlo?** Sí.
- **¿Puedo realizar un retiro auto-guiado (self-retreat)?** IRC no ofrece retiros auto-guiados.

Inscripción

- **¿Cómo me inscribo para un retiro?** Inscríbase online, a través de nuestra página de [Retiros](#). Si no se puede registrar online, contacte al Administrador listado en el retiro que le interesa participar.
- **¿Me pueden reservar un lugar en el retiro?** No podemos reservarle un lugar hasta no recibir los formularios de inscripción debidamente llenados y el depósito correspondiente.
- **¿Cómo sé si me han aceptado en un retiro?** Al enviar el formulario de inscripción y el depósito, recibirá un email de confirmación. Se le informará si usted ha sido aceptado al retiro dentro de las dos semanas posteriores a la fecha del cierre de inscripción y sorteo. Si el retiro está lleno y usted se registró después de la fecha en que se realizó el sorteo, será puesto en una lista de espera. Si usted no tiene acceso a correo electrónico, el Administrador lo contactará por teléfono.
- **¿Me puedo volver a registrar si ya he cancelado mi inscripción?** Sí, si hay espacio. Pero si el retiro está lleno, será puesto en una lista de espera.
- **¿Cuál es el costo del retiro?** Nuestros retiros se ofrecen en forma gratuita, sin costo alguno para los participantes. Al final del retiro los participantes tienen la oportunidad de ofrecer una donación a los maestros y al fondo de retiros de IRC. Estas generosas donaciones (*dana*) son las que permiten a IRC continuar operando y ofreciendo retiros de esta forma.
 - Los **maestros** trabajan sin recibir compensación alguna de IRC.
 - El fondo de retiros de IRC es usado para afrontar los costos de operación de IRC, incluyendo comida y otros insumos utilizados durante el retiro, así como para solventar los costos generales de operación del Centro.
- **Depósitos:** Para reservar un espacio es necesario realizar un depósito reembolsable. El monto varía de acuerdo a la longitud del retiro.
 - **Depósitos con tarjetas de crédito:** Su tarjeta NO será debitada a menos que usted sea aceptado en el retiro pero 1) no asista al retiro ó 2) no cancele antes de la *fecha de cancelación*. * Aceptamos Visa, Mastercard y American Express.
 - **Depósitos con cheque:** Su cheque NO será cobrado a menos que usted sea aceptado en el retiro pero 1) no asista al retiro ó 2) no cancele antes de la *fecha de cancelación*. *
 - **Lista de espera:** Su cheque no será cobrado si usted está en la lista de espera, a no ser que usted **acepte** el lugar pero **no asista** al retiro.

- o ***Fecha de cancelación:** el último día para cancelar y no perder el depósito es:
 - **3 semanas** antes del inicio del retiro si éste es de 8 días o menos.
 - **4 semanas** antes del inicio del retiro si éste es de más de 8 días.
- o **Donaciones:** Las donaciones pueden hacerse en efectivo, cheque o tarjeta de crédito. Si usa cheque, por favor emita un solo cheque indicando en el “memo” del cheque el monto para el(los) maestro(s) y para IRC.

Lista de espera

¿Cuáles son mis chances de entrar a un retiro si estoy en la lista de espera? IRC tiene lugar para 40 personas. En general, los primeros 20 inscriptos que están en lista de espera tienen una buena chance de entrar a un retiro.

- No tiene nada que perder si está en lista de espera
- Cuanta más flexibilidad de tiempo tenga, mejores las chances de ser aceptado a último momento

Si me quedo en la lista de espera, me van a cobrar el depósito si ...

- **¿No cancelo mi inscripción?** No
- **¿Si no acepto una vacante?** No, su inscripción será cancelada.
- **¿Si acepto una vacante, pero no asisto al retiro?** Sí

¿Cómo me voy a enterar si he avanzado de posición en la lista de espera? Va a recibir una notificación con el estatus de su posición en la lista de espera 4 semanas antes del comienzo del retiro

Cancelaciones

- **¿Qué debo hacer si necesito cancelar?** Notifique al Administrador por email o teléfono apenas sepa que no puede asistir. La información para contactar al Administrador la puede encontrar en la página que contiene el [Cronograma de retiros](#) o en el email de confirmación que recibió al inscribirse.
- **¿Pierdo el depósito si tengo que cancelar?** Si cancela antes de la fecha indicada en el material de inscripción --3 semanas antes del inicio del retiro para retiros de 8 días o menos de duración, y 4 semanas antes para retiros más largos-- su depósito es reembolsable en su totalidad. Si usted cancela después de la fecha indicada, su depósito será donado al Fondo de retiros de IRC.
- **¿Puedo transferir mi depósito a otro retiro?** No
- **¿Puedo transferir mi depósito a mi pareja u a otra persona?** No.

Conducta durante el retiro

- **Teléfonos e internet:** Al inscribirse en un retiro, los participantes se comprometen a no hacer llamadas por teléfono, revisar el correo electrónico o usar internet durante la duración del retiro. En caso de emergencia, por favor contacte al manager del retiro. Los managers revisan los mensajes dos veces al día.
 - o Si lo desea, su teléfono puede ser guardado bajo llave durante el retiro.

- **Etiqueta en el hall de meditación:** Solicitamos que los participantes sean puntuales y que no se retiren hasta que finalice la sesión de meditación.
 - No pueden utilizarse artículos electrónicos. Si desea tomar notas durante una charla o período de instrucción, por favor utilice papel y lápiz.
- **Otras actividades:** La práctica de retiro es un tiempo valioso para mantener la atención enfocada en uno mismo. Para aprovechar este tiempo tan especial, recomendamos a los participantes no traer material de lectura o desarrollar otras actividades como escritura creativa o fotografía durante el retiro.

Alojamiento

- **Habitaciones:** Todas las habitaciones son privadas, con baño comunitario o compartido. La mitad de las habitaciones son alfombradas.
- **Acceso para silla de ruedas:** IRC es accesible para personas en silla de ruedas y cuenta con un ascensor. Para mayor información presione [AQUÍ](#) (una copia de este documento está disponible en el cajón de la mesa de luz, junto a la cama).
- **Sábanas y toallas:** Traiga sus propias sábanas, funda para la almohada, y toallas. El centro provee cobijas y almohadas. Contamos con algunas sábanas y toallas para prestarles a aquellas personas que no puedan traer las propias.
- **Fumar:** No se permite fumar en ninguna parte de IRC.

Comida

- **¿Cómo son las comidas?** Se sirven comidas vegetarianas sencillas, nutritivas y balanceadas, que se preparan principalmente con ingredientes orgánicos. Cuando se sirven comidas que contienen productos lácteos, huevos, nueces, trigo o gluten, se ofrecen alternativas. Puesto que no podemos tomar en cuenta todas las preferencias alimentarias, por favor, les pedimos que coman lo que se ofrezca. Siempre hay disponibles alimentos sencillos y comunes (como ensalada, huevos, frijoles, queso, mantequilla de maní, cereal, fruta, etc.) para las personas que no pueden comer nuestras comidas diarias.
 - Si necesita comida adicional, puede traerla al centro, en pequeñas cantidades. Tendrá a su disposición un microondas y espacio limitado en un refrigerador y en un armario de cocina. No se permite tener comida en las recámaras. Para más información, haga clic en este enlace: [COMIDAS Y RESTRICCIONES DIETETICAS.](#)
- **Té y agua caliente** están disponible durante todo el día.
- **Café** se ofrece en el desayuno. Sin embargo, tenemos filtros de papel individuales y café para otros momentos del día. Si trae su propio café, tráigalo molido.
- **Necesito comer carne por motivos de salud, ¿qué puedo hacer?** Puede traer carne o pescado pre-cocido y enlatado o fiambres. Hay alacenas y una heladera con espacio limitado en el comedor. No se permite cocinar carne o pescado. Si es posible, por favor coma en las mesas que están afuera, así el olor de la carne/pescado no permanece en el edificio.

Qué traer

- **Botella de agua:** IRC comparte un pozo con los vecinos y necesita conservar agua. Traiga su propia botella para evitar tener que lavar vasos.
- **No traiga productos perfumados.** En consideración a las alergias o sensibilidades de alguna gente, por favor **no traiga ni utilice cosméticos, jabones, u otros productos perfumados, incluyendo aquellos elaborados con fragancias “naturales”.** **No utilice suavizantes o detergentes perfumados en la ropa que traiga a los retiros.**
- **Ropa para todo tipo de clima:** La temperatura dentro del centro es controlada con calefacción y aire acondicionado. Sin embargo, pueden ocurrir grandes cambios de temperatura entre el día y la noche. Por lo tanto, le recomendamos vestirse con varias capas de ropa.
- **Traiga un paraguas y vestimenta para la lluvia** durante los meses de otoño e invierno.
- **Calzado:** Traiga calzado que sea fácil de poner y sacar. No se permite usar calzado en el primer piso ni en el hall de meditación. Puede ser práctico o cómodo traer un calzado (por ejemplo pantuflas) para usar exclusivamente dentro del edificio.
- **Roble venenoso (poison oak):** El roble venenoso es común en la zona, aunque está casi completamente controlado en el terreno de IRC. Si es alérgico o sensible al roble venenoso, el uso de camisas o blusas de manga larga, pantalones largos y jabón Technu pueden ayudarlo a protegerse.
- **Garrapatas (ticks):** Hay garrapatas en la zona. Por favor [vea esta página donde encontrará información acerca de cómo evitar agarrar garrapatas, y qué hacer en caso de que se agarre una.](#)
- **Traiga todo lo que necesita.** IRC no puede comprar artículos que pudiera olvidarse. Por favor traiga:
 - Productos de botiquín sin fragancia: cepillo y pasta de dientes, artículos para afeitarse, protector solar, etc. (el centro provee champú, acondicionador y jabón)
 - Ropa de cama: sábanas para cama individual y funda para almohada
 - Toallas: para el cuerpo, las manos, y la cara
 - Medicinas y artículos personales: Tylenol/aspirina, caramelos para la tos, gotas para los ojos, bálsamo para los labios...
 - Lentes de sol y sombrero para caminar afuera
 - Chal o manta para el salón de meditación
 - Calzado para usar adentro (“pantuflas”) o medias/calzetines gruesos (no se permite usar calzado en el salón de meditación)
 - Ojotas/chanclas de hule (flip flops) para la ducha/regadera
 - Linterna y pilas
 - Botella de agua (para evitar usar vasos)
- **Almohadones y colchonetas de meditación (zafus y zabutons):** IRC cuenta con zabutons (colchonetas), zafus (almohadones redondos) y banquitos en el hall de meditación. También cuenta con sillas confortables. El piso del salón de meditación no está alfombrado. Puede traer su propio banco o almohadón especial para meditar.
- **¿Voy a poder lavar la ropa?** La lavandería del centro no está a disposición de los participantes. Para ayudar a conservar el agua, de ser posible traiga suficiente ropa para no tener que lavar nada a mano.

Dirección e indicaciones para llegar

DIRECCIÓN:

Insight Retreat Center. 1906 Glen Canyon Rd., Santa Cruz, CA 95060. Teléfono: 831- 440 8858

- **La entrada es por la calle Sunny Acres**
- El lugar de estacionamiento es limitado. Tanto por razones ambientales como logísticas le pedimos encarecidamente que comparta el transporte con otros participantes. Alrededor de tres semanas antes del retiro, va a recibir un email del Administrador con instrucciones para compartir el transporte hacia y desde el Centro, o puede visitar el enlace "[Carpool Board](#)" en nuestro website. Para utilizar el "carpool board" es necesario estar inscripto.

INDICACIONES PARA LLEGAR MANEJANDO.

El tiempo de viaje de Redwood City a IRC es de una hora, siempre y cuando el tráfico no esté pesado. Viniendo del norte o de la península, tiene dos opciones:

- **Opción 1:** tome la ruta **101 Sur** hacia la ruta **85 Sur**, siga por 13.3 millas hasta la ruta **17 Sur**, siga por 18.7 millas (vea abajo las instrucciones desde la ruta 17 Sur hasta IRC).
- **Opción 2:** tome la ruta **280 Sur** hacia la **ruta 85 Sur**, siga por 7.8 millas hasta la ruta **17 Sur**, siga por 18.7 millas (ver abajo las instrucciones desde la ruta 17 Sur hasta IRC).

Viniendo de San José y del Este de la Bahía: tome la ruta **880 Sur**, la cual se convierte en la **17 Sur** (ver abajo las instrucciones desde la ruta 17 Sur hasta IRC).

Indicaciones desde la ruta 17 Sur hasta IRC:

- Tome la salida Mt. Hermon Rd en Scotts Valley. Doble a la derecha en Mt. Hermon Rd., siga por 0.3 millas.
- En el semáforo de Glen Canyon Rd, doble a la derecha. Después de 0.5 millas gire a la derecha para permanecer sobre Glen Canyon Rd. y siga por 1.2 millas.
- Doble a la derecha en Sunny Acres Dr. e inmediatamente doble a la derecha en la primera entrada de autos. Cruce la reja de hierro forjado.

Desde Santa Cruz. Tiene dos opciones

1. Autopista. Tome la ruta 17 Norte, salga en la salida de Mt. Hermon Rd.

- Tome la salida Mt. Hermon Rd en Scotts Valley. Doble a la derecha en Mt. Hermon Rd., siga por 0.3 millas.
- En el semáforo de Glen Canyon Rd, doble a la derecha. Después de 0.5 millas gire a la derecha para permanecer sobre Glen Canyon Rd. y siga por 1.2 millas.
- Doble a la derecha en Sunny Acres Dr. e inmediatamente doble a la derecha en la primera entrada de autos. Cruce la reja de hierro forjado.

2. Por calles. De la calle Ocean St, en el centro de Santa Cruz, tome Water St., hacia el este; doble a la izquierda en Market St y siga por 0.8 millas hasta llegar a la señal de pare (stop) en donde Market St. se conviere en Branciforte Drive.

- Continúe por Branciforte Drive por 0.6 millas.
- Doble a la izquierda en Glen Canyon Drive y siga por 1.8 millas.
- Doble a la izquierda en Sunny Acres Dr. e inmediatamente doble a la derecha en la primera entrada de autos. Cruce la reja de hierro forjado.

Aeropuerto y Servicio de Traslado desde el Aeropuerto

Se recomienda que los participantes vuelen al Aeropuerto Internacional de San Jose (SJC).

- **Aeropuerto de San Jose (SJC):** Puede intentar coordinar el traslado desde el aeropuerto de San Jose o contratar el servicio de traslado desde el aeropuerto hasta IRC con otros participantes. Presione [aquí para acceder al Carpool Board](#). Vea abajo para el servicio de Traslado desde SJC hasta IRC.
 - Servicio de traslado: Contacte a las empresas de transporte para averiguar tarifas vigentes y horarios. La duración del viaje desde SJC a IRC es de aproximadamente 45 minutos. La tarifa indicada corresponde a un viaje sencillo (es decir ida o vuelta). Es necesario hacer reservaciones.
- **Aeropuerto de San Francisco (SFO):** Es más caro llegar a IRC desde este aeropuerto. Puede intentar compartir transporte utilizando el [Carpool Board](#), o utilizar los servicios de transporte Santa Cruz Airport Shuttles o Santa Cruz Experience (información a continuación).
 - Presione aquí para [servicio de limusina o transporte público](#).

<p>Santa Cruz Airport Shuttles Website: santacruzshuttles.com e-mail: Info@SCEXP.com Tel. 831-421-9883 Costo desde el aeropuerto de San Jose, 7am-11pm: \$50 por pasajero; \$ 10 por pasajero adicional. Desde San Francisco \$80.</p>	<p>Santa Cruz Airport Flyer Website: santacruzflyer.com e-mail: info@santacruzflyer.com Tel. 831-423-5937 Costo: \$40 por pasajero</p>
<p>Early Bird Airport Shuttle Website: earlybirdairportshuttle.com email: info@earlybirdshuttle.com Tel.: 831-462-3933 Costo: \$75 por 1 a 3 pasajeros</p>	<p>The Santa Cruz Experience Web: thesantacruzexperience.com/shuttling/ email: info@scexp.com ~ 831-421-9883 Costo desde San Jose \$50 por pasajero; \$10 por pasajero adicional. Desde San Francisco \$80.</p>

